



# THE UNIVERSITY *of* EDINBURGH

## Edinburgh Research Explorer

### Auf das Wesentliche Beschränkt

#### Citation for published version:

Hildmann, J 2010, 'Auf das Wesentliche Beschränkt: erlebnispädagogische Sozialtrainings durchführen mit einfachsten Mitteln' ÜberLand, Bd 1, Nr. 18, S. 15-18.

#### Link:

[Link to publication record in Edinburgh Research Explorer](#)

#### Document Version:

Author final version (often known as postprint)

#### Published In:

ÜberLand

#### Publisher Rights Statement:

© Hildmann, J. (1800). Auf das Wesentliche Beschränkt: erlebnispädagogische Sozialtrainings durchführen mit einfachsten Mitteln. ÜberLand, 1(18), 15-18.

#### General rights

Copyright for the publications made accessible via the Edinburgh Research Explorer is retained by the author(s) and / or other copyright owners and it is a condition of accessing these publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

#### Take down policy

The University of Edinburgh has made every reasonable effort to ensure that Edinburgh Research Explorer content complies with UK legislation. If you believe that the public display of this file breaches copyright please contact [openaccess@ed.ac.uk](mailto:openaccess@ed.ac.uk) providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



# **Auf das Wesentliche beschränkt – erlebnispädagogische Sozialtrainings durchführen mit einfachsten Mitteln**

Jule Hildmann, Sonderpädagogin, Erlebnispädagogin, systemische Beraterin, Referentin der LJA Altenkirchen für die Fortbildung *SimpleThings – Erlebnispädagogik mit Alltagsgegenständen*.

## **Einleitung**

"Erlebnispädagogik" – das klingt spannend, nach Nervenkitzel und Abenteuer in der Wildnis oder zumindest im aufregenden Hochseilgarten. Dabei umspannt diese Sparte der Pädagogik weit mehr als *actionreiche* Natursportarten wie Rafting, Klettern oder Mountainbiken. Denn das Ziel erlebnispädagogischer Veranstaltungen ist nicht – wie es oft leider erscheint, möglichst viel Fun und Action zu erzeugen, sondern ernsthafte pädagogische Ziele zu verfolgen. Und das geht mit 'sanften' Methoden wie Naturerfahrungs- oder Kooperationsaufgaben oft weitaus gezielter – und zudem zeitsparender, kostengünstiger und materialärmer, was für viele Pädagogen, die in einem engen institutionellen Rahmen arbeiten, maßgebliche Faktoren sind.

In diesem Sinne wird auch an der Evangelischen Landjugendakademie Altenkirchen eine Multiplikatorenfortbildung angeboten, in der neben erlebnispädagogischen Grundlagen gezielt Übungen und Kooperationsaufgaben vermittelt werden, die mit minimalem Materialaufwand auskommen, um soziale und personale Kompetenzen zu fördern.

## **Grundsätze der Erlebnispädagogik**

Für die meisten Laien ist wie gesagt Erlebnispädagogik gleichbedeutend mit Klettern oder zumindest einer spektakulären Natursportart. Dies ist jedoch in zweierlei Hinsicht inkorrekt: Zum einen wird ein Sport nur zu einer pädagogischen Aktivität, wenn gewisse Ziele damit verfolgt werden (s.u.), und zum anderen gibt es inzwischen viele erlebnisorientierte Aktivitäten, die keine nennenswerte körperliche Anstrengung erfordern.

Als Erlebnispädagogik werden daher *alle* pädagogischen Aktivitäten verstanden, die natürliche oder künstliche Situationen mit Ernstcharakter nutzen oder initiieren, um über das persönliche unmittelbare Erleben der Teilnehmer Lernprozesse zu fördern, die einem erzieherischen oder entwicklungsfördernden Ziel dienen. Zudem gelten folgende Grundsätze:

- *Lernen mit Kopf, Herz und Hand*. Dieser Grundsatz des Reformpädagogen Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827) wird oft als Leitspruch der Erlebnispädagogik hoch gehalten. Denn er fasst in einer knappen Formel die wichtigsten Kerngedanken eines ganzheitlichen Bildungsansatzes zusammen:
  - *Hand* - Handlungslernen und Lernen mit allen Sinnen,
  - *Herz* – emotionales, affektives Lernen und
  - *Kopf* – kognitive Verarbeitung und Nutzbarmachung des Erlebten. Die drei Bereiche stehen dabei gleichberechtigt nebeneinander.
- *Herausforderung & Grenzerfahrung*. Bei erlebnispädagogischen Aktivitäten geht es immer darum, Herausforderungen zu bewältigen. Diese können körperlicher,

sozialer, kognitiver oder psycho-emotionaler Natur sein. Die Lernsituationen werden dabei idealerweise so präsentiert, dass subjektiv ein gewisses Risiko erlebt wird, allerdings auch nicht so viel, dass panische Angst ausgelöst wird. Denn nur unter diesen Bedingungen ist Lernen möglich.

- *Freiwilligkeit und Eigenverantwortung.* Jeder Teilnehmer darf selbst bestimmen, wie weit er sich auf eine Herausforderung einlässt. Beim Klettern haben die Teilnehmer z.B. die Möglichkeit ihre Route selbst auszuwählen und können zudem bei jeder Höhe problemlos abgelassen werden, wenn es ihnen zu viel wird. Hierdurch wird jeder Aktive in die Pflicht genommen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Gleichzeitig ist es aber auch die Garantie für einen geschützten Rahmen, die den Teilnehmern Mut machen soll, ihre Möglichkeiten voll auszuschöpfen und größtmögliche Lernfortschritte zu machen.



Abb. 1. Jeder Teilnehmer bestimmt das Maß seiner Beteiligung und damit seines Erfolges selbst.

## **Einsatzbereiche**

Erlebnispädagogische Methoden und Konzepte finden heutzutage in verschiedenen Bildungsbereichen Anwendung. Die gängigsten davon sind: Sozialpädagogik Jugend- und Erziehungshilfe, Schule (s.u.), Berufsvorbereitung und betriebliche Weiterbildung, Team- und Organisationsentwicklung, Sucht- und Gewaltprävention, Umwelterziehung, therapeutische Kontexte und – in wachsendem Ausmaße – Arbeit mit Menschen mit Behinderung, wobei es sich allerdings meist um körperliche und/oder geistige Behinderungen handelt.

## **Ziele der Erlebnispädagogik**

Der oberste Grundsatz aller Didaktik muss lauten: *Am Anfang steht das Ziel!* Dies mag paradox klingen, aber wer sich nicht darüber im Klaren ist, was er bei einer konkreten Lerngruppe bewirken möchte, braucht gar nicht erst anzufangen aktiv zu werden. Die primären Lernziele erlebnispädagogischer Maßnahmen sind die Ausbildung bzw. Förderung sozialer und personaler Kompetenzen. Hier einige Beispiele:

- *Soziale Kompetenzen:* Teamarbeit, Rücksichtnahme, Kommunikationsfähigkeit, Empathie, Hilfsbereitschaft, Konfliktbewältigung, Zuverlässigkeit, Verantwortung für sich und andere und das Einhalten sozialer Regeln.
- *Personale Kompetenzen:* Eigeninitiative, Kreativität, Selbstvertrauen und -bewusstsein, Selbstverantwortung, ein realistisches Selbstbild, Frustrationstoleranz, Konfliktbewältigung und Reflexionsfähigkeit.

## Methoden

Versierte Trainer verfügen über ein breites Repertoire an Methoden, die sie wie Werkzeuge an bestimmten Stellen ansetzen können, um verschiedene Kompetenzziele anzustreben. Je nach Gruppenvoraussetzung, konkreten Lernzielen und Rahmenbedingungen der Maßnahme (Zeit, Ort, Mittel, etc.) werden Übungen aus den einzelnen Kategorien ausgewählt und ggf. kombiniert. Dabei lässt sich folgende Einteilung vornehmen:

- *Natursportarten* (Wandern, klettern, Bergsteigen, usw.). Es ist aber zu beachten, dass die Sportart an sich noch nicht automatisch pädagogisch wirkt (s.o.).
- *Naturerfahrung*. Hierunter fällt alles von Kim-Spielen mit Naturmaterialien über Land Art und naturpädagogische Exkursionen bis hin zu meditativen Wanderungen oder indianischen Visionssuchen.
- *Kooperationsaufgaben*. Dies sind an eine Gruppe als Ganzes gestellte Aufgaben, die nur durch Zusammenarbeit und gute Kommunikation untereinander bewältigt werden können.
- *Vertrauensübungen*. Sie können als Partner- oder Gruppenübungen konzipiert sein und zur Förderung von Kommunikation, Empathie, Verantwortung, (Gruppen)Zusammenhalt oder zur Besinnung eingesetzt werden.
- *City Bound*. Hierunter verstehen sich Kooperationsaufgaben oder angeleitete Individualmaßnahmen in gezielt städtischem Kontext.

Selbstverständlich sind auch andere Unterteilungen möglich.

Zwar werfen Trendsportarten für kommerziell orientierte Anbieter weitaus mehr Profit ab als die vergleichsweise unscheinbareren Methoden. Aber letztere sind oftmals besser dazu geeignet, sensibel die Problemthemen einer Gruppe herauszukitzeln und diese konstruktiv zu bearbeiten. Außerdem hat nicht jeder an seiner Bildungsstätte zu Hause einen Hochseilgarten oder einen Wildwasserfluss zur Verfügung? Vom Ausbildungs- und fachsportlichen Materialaufwand einmal ganz abgesehen, den viele Bildungsträger weder zeitlich noch finanziell leisten können.

Die so genannten *SimpleThings* – erlebnispädagogische Übungen mit Alltagsgegenständen – sind da ein willkommenes Hilfsmittel.

## SimpleThings

Diese Art von Übungen sind deshalb so vielseitig und nützlich, weil sie die oben genannten Einsatzbereiche abdecken, und dabei gezielt mit dem auskommen, was ohne besonderen Aufwand an Räumlichkeiten oder Material zur Verfügung steht – sei es in einem Jugendzentrum, einer Turnhalle oder dem Innenhof eines Schullandheimes.

Das Konzept dazu basiert auf einer Forschungsarbeit der LMU München, die zeigt, dass erlebnispädagogische Elemente und Übungen in den regulären (Schul-) Unterricht integriert werden können, und zwar von Lehrern ohne spezielle Zusatzqualifikation, in den gegebenen Räumlichkeiten und mit Material, für das man maximal zum nächsten Supermarkt laufen muss<sup>1</sup>! Kanu fahren mag ein tolles Erlebnis sein, aber um Selbstvertrauen oder Kooperation effektiv zu fördern, kann man eben auch zu Hause bleiben – im wörtlichen Sinne.

Natürlich gibt es bereits unzählige Spiele (für Kinder, Erwachsene, drinnen o. draußen), die keine oder nur einfachste Materialien verwenden. Aber nur mit der entsprechenden Zielsetzung (s.o.), Vor- und Nachbereitung (Reflexion, Transfer-

maßnahmen, etc.) können sie zu SimpleThings, also echten erlebnispädagogischen Angeboten werden.

## Das SimpleThings-Modell

Mit Hilfe dieses Modells können Übungen sogar ziel- und zielgruppenorientiert neu erfunden und dadurch das individuelle Methodenrepertoire eines Pädagogen systematisch erweitert werden.

Da Naturerfahrungs- und Vertrauensübungen generell mit geringem (künstlichen) Materialaufwand arbeiten, richtet sich das SimpleThings-Modell primär auf die Entwicklung neuer Kooperationsaufgaben (kurz: *Koops*).

Dabei ist das Modell, wie der Name schon sagt, im Grunde sehr simpel. Es geht um eine ‚Schnittmenge‘ aus authentisch spielerischem Verhalten (s.u.), erlebnispädagogischen Lernzielen (wie Kooperation oder Vertrauensbildung) und Dingen, die im Haushalt oder im Supermarkt ohne weiteres zu finden sind wie Korken, Strohhalm oder Schwämme.

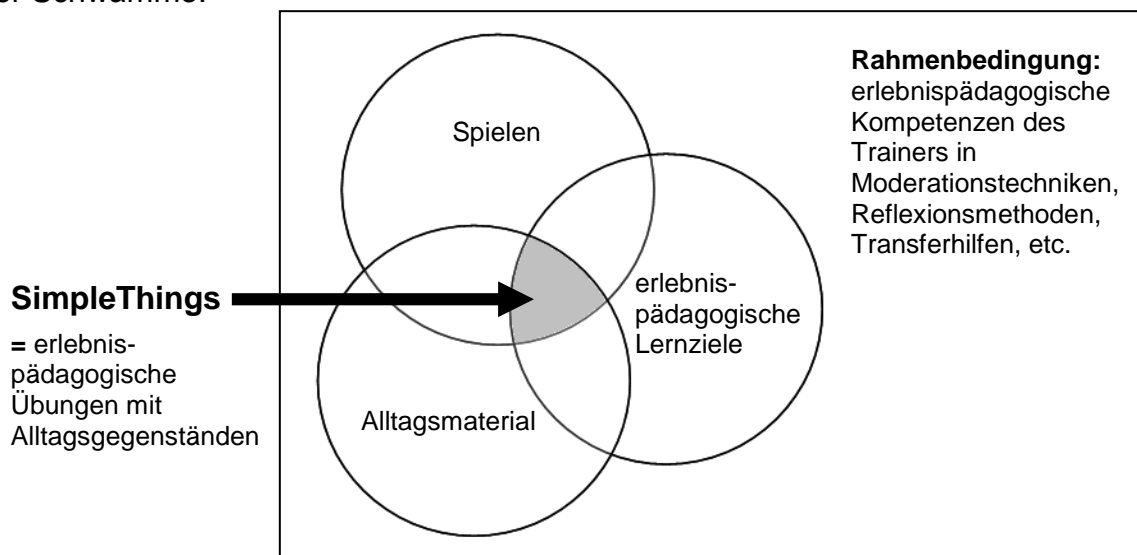


Abb. 2: Das SimpleThings-Modell

Spielen bezeichnet dabei eine Handlung, die an sich Spaß macht, und die keinen erkennbaren Zweck verfolgen muss. Welche Tätigkeiten das sein können, ist individuell unterschiedlich. Außerdem ist Spielen eine freiwillige Handlung, die keinerlei Zwängen unterliegt, wie etwa Ziel- oder Zeitvorgaben.

Natürlich wird diese Extremform kindlichen Spiels im erlebnispädagogischen Kontext wegen des Korsetts fester Programmvorgaben und anderer Rahmenbedingungen nicht allzu oft auftreten. Als Richtlinie darf sie aber gelten.

Eine Bemerkung noch zum Begriff *spielen*: In den Augen der meisten Menschen gilt spielen nicht nur als kindlich, sondern bei Erwachsenen auch als *kindisch*. Als Erwachsener spielt man nicht, basta! Das stimmt so natürlich nicht, nur wird dann eher von einem Flow-Erlebnis oder ähnlichem gesprochen. – Und da sich Erlebnispädagogen nicht immer die Zeit nehmen mit diesem Clichée aufzuräumen, bevorzugen sie eher die Bezeichnung *Übungen* statt *Spiele*. Doch dies nur am Rande.

Prinzipiell kann man bei der Entwicklung neuer Koops von jedem der drei äußeren Kreise ausgehen und über Verknüpfung mit den anderen beiden zur Mitte gelangen.

Besonders für Anfänger bietet sich allerdings der Weg über das systematische Erfinden von Spielen an.

### ***Vom Spiel zur Kooperationsaufgabe***

Kinder sind wahre Weltmeister im Erfinden von Spielen, aber bei uns Erwachsenen soll alles Handeln möglichst effizient und zweckgebunden sein, so dass wir das Spielen – und folglich auch Spiele erfinden – verlernt haben.

Ein Spiel systematisch zu erfinden erfolgt grundsätzlich in drei Schritten: Von einer ersten *Analyse* (Ziel des Spiels, Zielgruppe, Rahmenbedingungen, etc.) über das eigentliche *Erfinden und Herstellen* (Spielform, Material, etc.) hin zur praktischen *Erprobung* und ggf. *Korrektur* (Stimmigkeit der Regeln, Spielziel erreicht?, etc.)<sup>2</sup>.

Wer im Spielen und Spiele erfinden bereits fit ist, kann sich der nächsten Herausforderung stellen: Die Spiele sollen nun so geartet sein, dass sie erlebnispädagogische Ziele verfolgen. Prinzipiell lässt sich das SiThi-Modell für alle sozialen und personalen Lernziele verwenden, der Weg über das Spiele erfinden bietet sich aber am ehesten für die Lernziele Kooperation und Kommunikation an, da die meisten Spiele für kleinere oder größere Gruppen konzipiert sind. Und damit sind wir bei der Entwicklung neuer Kooperationsaufgaben.

Jedes auch noch so kompetitive Spiel lässt sich durch geringe Veränderungen in eine Kooperationsaufgabe umwandeln. Oft reicht es dabei schon aus, das Ziel des Spieles (den bzw. die Gegner zu besiegen) neu zu definieren (z.B. *gemeinsam* so viele Punkte wie möglich zu erreichen; zum Schluss müssen alle Spieler exakt gleich viele Steine im Ziel haben; o.ä.). Weitere Möglichkeiten sind:

- Statt Einzelkämpfern gehen Teams an den Start. Dadurch wird das Spiel halb kooperativ (innerhalb der Teams), halb kompetitiv (zwischen den Teams).
- Es werden Hindernisse oder Regeln eingeführt, die Kommunikation und Kooperation 'erzwingen' (z.B. erforderliche Ressourcen sind aufgeteilt, Sichtbarrieren zwischen Teammitgliedern)

Außerdem gibt es eine Reihe von *Urtypen* für Kooperationsaufgaben, die als Grundlage verwendet werden können: Eine Strecke bzw. ein Hindernis überwinden, ein Objekt transportieren oder etwas bauen. Mithilfe dieser können minimalistische Koops mit großem Potenzial entwickelt werden. Ein einfaches Beispiel:

„Mindestens eine Person von euch soll dieses Auto überqueren. Dabei gilt: Das Auto darf nicht berührt werden und ihr müsst vor Beginn der eigentlichen Aktion ein Sicherheitskonzept vorstellen, dass die Unversehrtheit von Auto und Transportperson(en) gewährleistet“. Aber Achtung:

### ***Thema Sicherheit***

Bitte übernehmen Sie solche Koops wie die eben beschriebene nicht einfach und probieren sie mit irgendwelchen Jugendlichen aus! Wenn irgend möglich sollte man Übungen als Anleiter immer zuerst einmal selbst als Teilnehmer oder zumindest mit Kollegen durchgeführt haben, um alle Fallstricke und Gefahrenquellen zu entdecken. Dabei ist zu bedenken, dass Stress (z.B. durch Zeitdruck) das Fehlerpotenzial zusätzlich erhöht, und auch Enthusiasmus und Flow zu fokussierter Aufmerksamkeit führen und damit ggf. zum Übersehen von Gefahrenquellen. Zudem kann auch völlig



ohne reale Gefahren eine Situation von Teilnehmern als bedrohlich erlebt werden. Die psychische Sicherheit ist also noch einmal gesondert zu beachten. In letzter Instanz bleibt es immer in der Verantwortung des anleitenden Pädagogen auch bei spontanen sowie spontan ‚aus der Hand geratenden‘ Aktionen den Überblick zu bewahren und Gefahrenquellen rechtzeitig zu erkennen und auszuräumen.

### **Zielgruppengerechte Übungen**

Es kann – und wird vermutlich – passieren, dass die ersten selbst entwickelten Koops für die Teilnehmergruppe zu leicht, zu schwierig oder nicht ganz ihrem Thema entsprechend sind. Einige Tipps können helfen die Übungen an die jeweilige Teilnehmergruppe und deren Ziele anzupassen:

- Durch ‚Schikanen‘ (z.B. Sprechverbot, Augen verbinden einzelner oder aller Teilnehmer) die Schwierigkeit erhöhen
- Für Kinder: einzelne Aufgaben in eine spannende Rahmengeschichte einbinden oder anders herum: Spieleketten (aus der einschlägigen Literatur) in eine Kette von Koops umwandeln.
- Metaphern zu den Spielen/Übungen entwickeln bzw. die Teilnehmer dies selbst tun lassen.
- Das Maß an Eigenverantwortung der Teilnehmer variieren (übrigens: *Erfindet ein Spiel!* kann mit ein paar einfachen Strukturvorgaben ebenfalls zu einer spannenden Koop werden).



Abb. 3. Durch Augenbinden oder Sprechverbot kann man den Schwierigkeitsgrad einer Übung steigern.

### **Fazit**

Mit den SimpleThings lassen sich spannende und effektive Kompetenztrainings durchführen, für die der Trainer weder eine fachsportliche Ausbildung noch aufwendiges Material benötigt. Alles, was er dazu braucht, ist eine Tasche voller Alltagsgegenstände, etwas Ahnung und Erfahrung im Konstruieren von Übungen und natürlich eine erlebnispädagogische Grundbildung, um Sicherheit und Transfer des Erlebten zu gewährleisten.

Und wer das Ganze mal ausprobieren oder üben möchte: Wir bieten begeisterte Mitspieler und Raum für Erfahrungserwerb und -austausch. Die nächste SimpleThings-Fortbildung an der Evangelischen Landjugendakademie Altenkirchen startet am 04. Juni 2011. Früh anmelden lohnt sich.

### **Literatur / Fußnoten**

---

<sup>1</sup> Hildmann, J. (2010). Probleme sind verkleidete Möglichkeiten – Kompetenzförderung durch Erlebnispädagogik im Unterricht. Dissertationsschrift zur Erlangung des Doktorgrades, eingereicht an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

<sup>2</sup> Baer, U. (2004). Leitfaden zum Spiele-Erfinden. Tipps und Ideen zum Entwickeln eigener Spiele. In: gruppe & spiel 1, 21-23